Transmuter son stress et ses peurs, pour en faire une force

«Tout ce que vous voulez est de l'autre côté de la peur »
(Gregg Braden)

PUBLIC

Toute personne manifestant la volonté de mieux gérer ses émotions dites « négatives » et d'utiliser leur énergie, afin qu'elles ne soient plus limitantes voire bloquantes, mais dynamisantes et constructives.

PEDAGOGIE

Apports théoriques et pratiques en atelier.
Travail individuel et collectif, en groupe et sous-groupes.
Animation co créative et méthode intégrative.
Support documentaire et bibliographie.

OBJECTIFS

Apprendre à observer de façon pragmatique ce qui se passe en soi.
Comprendre les origines de son stress, ses peurs, son anxiété, et les implications au quotidien.
Déterminer personnellement ses propres outils et techniques pour mieux gérer ses émotions désagréables.
Appréhender la maîtrise de ses émotions comme une ressource pour vivre plus sereinement.

AXES DE TRAVAIL

Décryptage du langage des émotions et différentiation des énergies de stress, peurs, anxiété, angoisse, etc.
Initiation à des techniques de gestion du stress et des peurs.
Mise en relation de ses caractéristiques émotionnelles avec son type de personnalité et celui des autres.
Détermination de fonctionnements efficients où les énergies émotionnelles sont transformées positivement.

BIBLIOGRAPHIE

André, C. et Lelord, F. (2003). *La force des émotions*.
Demarquet, F. (2013). *Et si j'osais ! En finir avec ses peurs mode d'emploi*.
Goleman, D. (2010). *L'intelligence émotionnelle*.

► **PARTICIPANTS** : 1 à 12 personnes.

► **DUREE** : 1 à 2 jours - 7h / jour.

► **TARIFS** : Devis en fonction du lieu de formation, de la durée et du nombre de participants.

Contact : Valérie L'hôte - lhote.valerie@gmail.com - 06 29 60 09 44